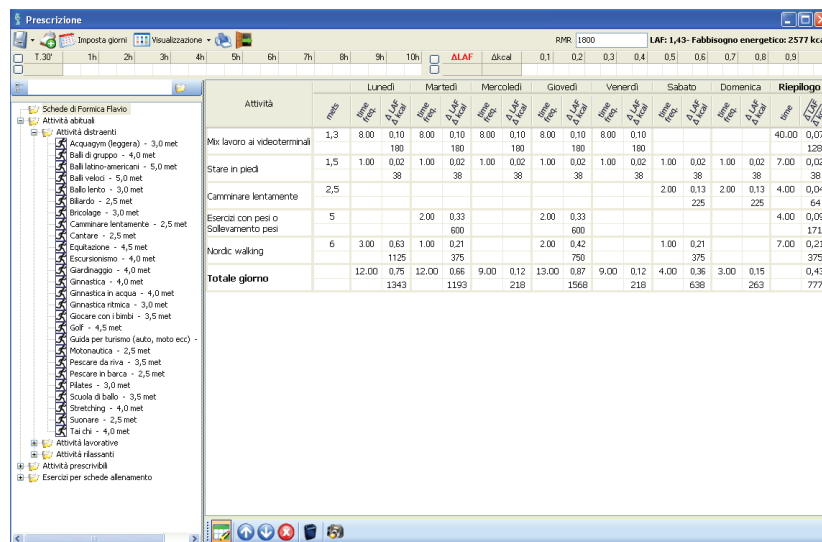


MODULO RICETTARIO MOTORIO

Il Ricettario dell'attività motoria è uno strumento pratico e flessibile per far sì che la prescrizione motoria, in armonia con le più recenti indicazioni della letteratura, sia utilizzabile al pari della prescrizione di un farmaco e consenta la personalizzazione dell'attività fisica, la determinazione del suo dosaggio e la verifica dell'efficacia o di eventuali effetti collaterali.

Anamnesi e Prescrizione Motoria



Attività	tempo	Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì		Sabato		Domenica		Riepilogo	
		tempo	ΔLAF	tempo	ΔLAF	tempo	ΔLAF	tempo	ΔLAF	tempo	ΔLAF	tempo	ΔLAF	tempo	ΔLAF	tempo	ΔLAF
Mix lavoro ai videoterminali	1,3	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	8,00	0,10	40,00	0,07
Stare in piedi	1,5	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	1,00	0,02	7,00	0,02
Camminare lentamente	2,5											2,00	0,13	2,00	0,13	4,00	0,04
Esercizi con pesi o sollevamento pesi	5			2,00	0,33			2,00	0,33					2,25	0,25	4,00	0,09
Nordic walking	6	3,00	0,63	1,00	0,21			2,00	0,42			1,00	0,21			7,00	0,21
Totale giorno		12,00	0,75	12,00	0,66	9,00	0,12	13,00	0,87	9,00	0,12	4,00	0,36	3,00	0,15	40,43	0,15
				1343		1193		218		1568		218		638		263	

E' questa la funzione principale del software. Permette di effettuare l'anamnesi e la prescrizione sia singolo giorno (utilizzando le frequenze) sia settimanale o multigiorno. Il software non fa distinzione tra anamnesi e prescrizione, per cui è possibile fare prima l'anamnesi e successivamente modificarla per farla diventare una prescrizione. A differenza degli altri software non è necessario considerare le attività con met=1, ossia che non danno un incremento rispetto al valore RMR (metabolismo a riposo). Sono state introdotte le due grandezze ΔLAF e $\Delta kcal$, ossia la variazione in met o kcal rispetto al RMR indotta dall'attività fisica: in questo

modo possiamo trascurare tutte le attività (come dormire, leggere, giocare o scrivere al computer) che non aumentano il dispendio energetico. Per evitare di digitare il tempo è stato inserito un comodo tool grafico che introduce i valori con il solo uso del mouse. In fase di prescrizione, tramite lo stesso tool, è possibile impostare i ΔLAF o i $\Delta kcal$ da prescrivere per una data attività e con un semplice click il software calcolerà la durata dell'attività. Infine è possibile sezionare le attività di cui si desidera stampare le immagini.

Il dispendio calorico calcolato nella prescrizione o anamnesi

Il software utilizza l'RMR (metabolismo a riposo) o in alternativa il peso (MET = 1 kcal/kg/h). E' comunque molto importante utilizzare l'RMR perchè consente una maggiore precisione del valore calorico della pianificazione/prescrizione motoria. L'RMR deve essere inserito manualmente utilizzando il dato ottenuto con calorimetria indiretta o con formula predittiva popolazione specifica, ricavato da antropometria, utilizzando i moduli "Dati antropometrici" o "Antropo-Plicometria" o da impedenziometria.

Database Attività, Esercizi, Schede di Allenamento

Il software viene fornito con un archivio di attività, esercizi e schede di allenamento già pronti, organizzato in Categorie, Gruppi e Sottogruppi. Per quanto riguarda gli esercizi, vengono anche fornite immagini esplicative. Come nostra consuetudine l'archivio è aperto, ossia è possibile modificarlo aggiungendo attività, esercizi, schede di allenamento, immagini, gruppi e categorie.

Schede di Allenamento

Il software permette di creare schede di allenamento in maniera intuitiva, calcolando i mets totali della scheda tenendo conto dei diversi esercizi che la compongono, delle pause e delle ripetizioni. Le schede di allenamento possono essere generiche o specifiche per un soggetto. Nel primo caso queste sono reperibili nel database comune ed in fase di prescrizione vengono utilizzate (dopo eventuali modifiche), nel secondo caso sono visibili solo per il soggetto specifico e sempre in fase di prescrizione. Una volta costruita, la scheda di allenamento viene utilizzata in fase di prescrizione come un'attività semplice.